



FoodShare Ua Kom Wisconsin Noj Qab Haus Huv Dua Qub

FoodShare Nyiaj Muas Noj Pab Cov Neeg Uas Tau Nyiaj Tsawg Yuav Khoom Noj

Yuav kom tau txais FoodShare nyiaj muas noj, yuav tau mus ua ntawv thov hauv tsoom fwv qhov chaw pab cuam hauv koj lub zos (county/tribal). Yuav kom nrhiav tau qhov chaw pab cuam ntawd, hu rau Qhov Chaw Pab Tsoom Neeg nyob 1-800-362-3002 los yog nrhiav hauv peb lub web site nyob rau ntawm <http://dhfs.wisconsin.gov/medicaid1/contacts/index.htm>. Cov FoodShare nyiaj muas noj yog ib daim ntawv yas (plastic card) uas siv tau ib yam li lub tuam txhab cia nyiaj cov credit los sis debit card. Cov kiab khw feem ntau yeej txais yuav daim ntawv card no.

Yuav Kom Tsim Nyog Tau Txais Cov FoodShare Nyiaj Muas Noj Koj Yuav Tsum:

- Xa daim ntawv thov kev pab mus rau luag tsoom fwv
- Xam phaj nrog FoodShare ib tug neeg ua hauj lwm
- Muaj txij li kev pab cuam cov cai
- Tshawb nrhiav tej yam txog koj tus kheej tias muaj tseeb
- Tau cov nyiaj los txij li txoj cai teev tseg
- Sau npe ua hauj lwm (muaj tej yam uas zam tau, xws li koj yog ib tus laus lawm, tus ib ce tsis meej xeeb, tseem muaj ib tug me nyuam hnub nyooog 6 xyoo rov hauv, los yog ua hauj lwm tau nyiaj qis ntau tshaj 30 teev.

Nws tsis muaj qhov muab cov khoom muaj nqe los ntaus ua nyiaj hauv FoodShare Wisconsin.

Cov neeg uas nyob ua ke thiab yuav khoom noj haus ua ke, yog muab los sau ua "ib tsev neeg." Cov txij nkawm thiab, feem ntau, lawv cov me nyuam uas muaj hnub nyooog 22 xyoos rov hauv yuav tsum yog ib tsev neeg.

Tej nyiaj tau los feem ntau yuav raug suav tib si. Tom qab uas muab koj tsev neeg cov nyiaj tas nrho los ua ke lawm, muaj ib cov nuj nqi uas koj qhia tuaj xws li nqi tsev, nqi them zov me nyuam, nqi them pab me nyuam, thiab lwm yam., yuav muab rho tawm ntawm koj qhov nyiaj hli tau los kom paub seb koj qhov nyiaj hli seem li cas. Cov FoodShare nyiaj muas noj uas muab rau koj yog nyob ntawm seb koj muaj pis tsawg tus neeg nyob hauv koj tsev neeg, thiab koj qhov nyiaj seem muaj li cas tom qab them tej nuj nqes lawm.

Yog koj xav ua ntawv thov cov FoodShare nyiaj muas noj, cuag tau tsoom fwv qhov chaw pab cuam hauv koj lub zos (county/tribal). Yog koj xav paub seb koj puas tau txais FoodShare nyiaj muas noj, mus saib tau ntawm ACCESSS nyob rau access.wisconsin.gov

Koj Yuav Muab Cov FoodShare Nyiaj Muas Noj Coj Mus Yuav Tau Dab Tsi:

FoodShare nyiaj muas noj **muaj cuab kav** siv tau mus yuav:

- Qhaub cij thiab qhaub noom ntse mis,
- Txiv hmab txiv ntoo thiab zaub,
- Nqaij, ntses, thiab nqaij qaib tej ntawd,
- Khoom mis nyuj, thiab
- Yub ntoo thiab noob los cog khoom noj rau tsev neeg tau noj.

FoodShare nyiaj muas noj **tsis muaj cuab kav** siv tau mus yuav cov khoom xws li:

- Khoom uas tsis yog khoom noj, xws li khoom rau tsiaj noj, khoom da dej, cov khoom uas yog ntawv, thiab khoom siv hauv vaj tse; khoom tu ib ce, tshuaj txhuam hniav, thiab tshuaj thas nplhu.
- Dej cawv thiab luam yeeb
- Tshuaj qab los thiab tshuaj kho mob
- Cov khoom uas yuav noj tau hauv kiab khw
- Khoom noj uas kub sov

XAIV COV KHOOM NOJ UAS YUAV MUAJ KEV KAJ HUV RAU YAV PEM SUAB RAU TXHUA THEEM HAUV LUB NEEJ!

Nrhiav Kom Cov Khoom Noj thiab Lub Cev Kev Ua Hauj Lwm Mus Los Sib Luag

- Nco ntsoov nyob nraim hauv koj cov calorie txhua hnub.*
- Khiav mus los yam tsawg kawg 30 feeb ntawm ib hnub twg, los yog yuav luag txhua hnub ntawm lub hlis piam.
- Yog khiav mus los tsis so li 60 feeb tauj ib hnub yuav pab tau koj kom tsis rog ntxiv tuaj.
- Yuav kom tsis txhob rog ntxiv tuaj, txhua hnub yuav tau khiav mus los li ntawm 60 feeb mus rau 90 feeb.
- Cov me nyuam me los yog cov hluas yuav tau khiav mus los li 60 feeb tauj ib hnub, los yog yuav luag txhua hnub.

Yuav tau paub ceev cov khoom noj uas muaj roj, qab zib thiab daw ntsev (sodium)

- Cov khoom rog ntau yog tau los ntawm ntses, txiv laum huab xeeb, thiab roj zaub.
- Ceev txhob noj cov khoom uas muaj roj xws li butter tej ntawd.
- Twm daim label uas luag qhia txog cov khoom uas muaj rog thiab daw ntsev tab sis muaj tsawg.
- Xaiv cov khoom noj thiab dej haus uas muaj cov suab thaj qab zib (sugar) tsawg.

*Rau li 2,000 calorie diet, koj yuav tsum tau lwm yam los ntxiv rau li nram no.

- Yam ua noob (grains) - 6 ounces txhua hnub.
- Zauba - 2 1/2 khob txhua hnub.
- Txiv hmab txiv ntoo - 2 khob txhua hnub.
- Mis nyuj - rau cov me nyuam 2 xyoos rau 8 xyoos, haus 2 khob txhua hnub, dua li cov ces 3 khob.
- Nqaij thiab taum pauv - 5 1/2 ounces thxhua hnub.

Ceeb toom: Yuav nrhiav seb yuav siv npaum li cas thiaj haum rau koj lub hnub nyoog, koj yog poj niam los puas txiv neej, thiab tej kev ua hauj lwm mus los rau lub cev, mus xyuas tau ntawm MyPyramid.gov

Yog koj muaj lus nug ntxiv hu rau qhov chaw Pab Tsoom Neeg ntawm 1-800-362-3002 los yog xyuas tau ntawm
<http://dhfs.wisconsin.gov/FoodShare/>.

Department of Health and Family Services (DHFS) yog ib tus tswv muab vaj huam sib luag rau sawv daws txog kev ua hauj lwm thiab kev pab cuam. Yog tias koj ib ce tsis meej xeeb pem thiab xav tau kev pab cuam lwm yam li cas, los sis xav kom txhais tej ntaub ntawv ua lwm hom lus, thov hu rau (608) 266-3465 (suab) los sis (888) 701-1251 (TTY).

Yog koj muaj lus nug txog neeg txoj cai hu rau (608) 266-9372 (suab) los sis (888) 701-1251 (TTY). Los yog raws li tsoom fwv txoj cai thiab tsoom fwv lub Chaw Ua Hauj Lwm Saib Xyuas Kev Ua Qoob Loo (U.S. Department of Agriculture) cov cai, lub chaw ua hauj lwm no txwv tsis pub cais ib tus twg vim nws yog txawv haiv neeg, xim nqaij, keeb kwm, poj niam/txiv neej, hnub nyoog, kev ntseeg ntuj, kev ntseeg txog kev tswj hwm teb chaws, los yog xiam oob qhab (tsis meej xeeb pem).

Yuav sau ib daim ntawv tsis txaus siab, sau rau USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410 los yog hu rau (800) 795-3272 (suab thiab) los yog (202) 720-5964 (TTY). USDA yog ib tus tswv muab vaj huam sib luag rau sawv daws.

